



## Ensalada de manzana II

**Sirve:** 6 porciones

Crujiente, ligera y refrescante, esta ensalada combina manzanas, apio, zanahorias, pasas y aderezo de yogur.

### Ingredientes

**1 taza** manzana picada

**1 cucharadita** jugo de limón

**1/2 taza** apio picado

**1/2 taza** zanahoria rallada

**1/2 taza** pasas

**1/2 taza** yogur de vainilla, bajo en grasa (uso 1/2 a 3/4 de taza)

### Preparación

1. Lave las manzanas, el apio y las zanahorias antes de cortarlas y rallarlas.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>70</b>
<b>Grasa total</b>	<b>0 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
<b>Sodio</b>	<b>28 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>16 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	13 g
Azúcares Añadidas incluidas	2 g
<b>Proteínas</b>	<b>2 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	49 mg
Hierro	0 mg
Potasio	210 mg
N/A - Información no está disponible	
<b>MiPlato Grupos de Alimentos</b>	
<span style="color: red;">■</span> Frutas	1/4 taza
<span style="color: green;">■</span> Vegetales	1/4 taza

2. Rocíe las manzanas con el jugo de limón.
3. Agregue el apio, la zanahoria y las pasas.
4. Agregue el yogur y mezcle.
5. Tape. Refrigere durante por lo menos una hora antes de servir.
6. Refrigere las sobras.

## Notas

El análisis de nutrición fue hecho usando  $\frac{1}{2}$  taza de yogur de vainilla bajo en grasa.

**Origen:** Colorado State University and University of California at Davis. Eating Smart Being Active Recipes.